

禪宗食粥觀

本刊編輯室

禪宗飲食習慣，可追溯自佛陀捨離了六年期間日食一粒穀麥的無益苦行，起座步行前往村莊托鉢，接受牧羊女「善生」供養的乳糜（以牛乳與米熬煮），頓覺遍體舒暢。晨曉時分，於金剛座證得無上正等正覺。

原始佛教時期，佛制出家眾不得生計盈利、蓄存財資，故皆以托鉢日中一食，凡施主供養的食物都可以食用，不分葷素。而後大乘佛教興起，以慈悲為本懷，以《梵網經》及《楞嚴經》為依據，則主張素食，嚴禁葷食。

佛教於西漢末年經西域傳入中國，初期傳教以漢譯經典為主，漢傳佛教日益茁壯，並逐漸發展為八個大乘宗派（天台宗、三論宗、律宗、淨土宗、法相宗、禪宗、華嚴宗、密宗）與兩個聲聞乘宗派（俱舍宗、成實宗）。其中，以大乘宗派對漢地佛教影響規模較大。

在大乘經典中，《華嚴經》《大乘入楞伽經》《法句譬喻經·慈仁品》《入楞伽經·遮食肉品》《梵網經·菩薩心地戒品》等，都提到應該對一切眾生起慈悲心，不應食其肉、不應加害有情，如果可以這樣做，能速疾獲取無上菩提。

大乘佛教逐漸遍及漢地，皇族中也不乏信仰佛教者，至梁武帝推行全國佛化政策，本身也力行佛法，更親自下詔〈斷殺絕宗廟犧牲詔〉與〈斷酒肉文〉，以政治之力推行全國出家眾一律茹素。漢傳佛教在梁武帝施行斷葷茹素後，傳統延續至今，出家眾以不肉食、斷五辛（洋蔥、薤菜、蒜、蔥、韭）為戒。

原始佛教時期，出家眾依佛制托鉢行乞，精進辦道，日中一食。在漢地出家眾日益增加時，僧人不事生產、逃避勞役等問題遭受到極大的非議，唐朝道士李仲卿便曾批判此狀，在《廣弘明集》裡提到：「若一女不織，天下為之苦寒；一男不耕，天下為之少食。今釋迦垂法不織不耕，經無絕粒之法；田空耕稼之夫，教闕轉練之方；業廢機紉之婦，是知持盂振錫餬口誰憑；左衽偏衣於何取託。故當一歲之中。飢寒總至未聞利益，已見困窮世不能知。」（《廣弘明集》第13卷，《大正藏》第52冊，0182b11。）

因此逐漸地在戒律上有了變化，此即符合佛陀所說的「隨方毘尼」（隨各地風俗民情需要，對戒律可斟酌取舍）。

唐朝百丈懷海禪師(749~814年)衡量當代需求後，制定了〈百丈清規〉，提倡勞動，自力更生，更有「一日不作，一日不食」的口號，將原始佛教的托鉢行乞傳統，改為符合漢地民情的自食其力。

一粥一飯其樂無窮

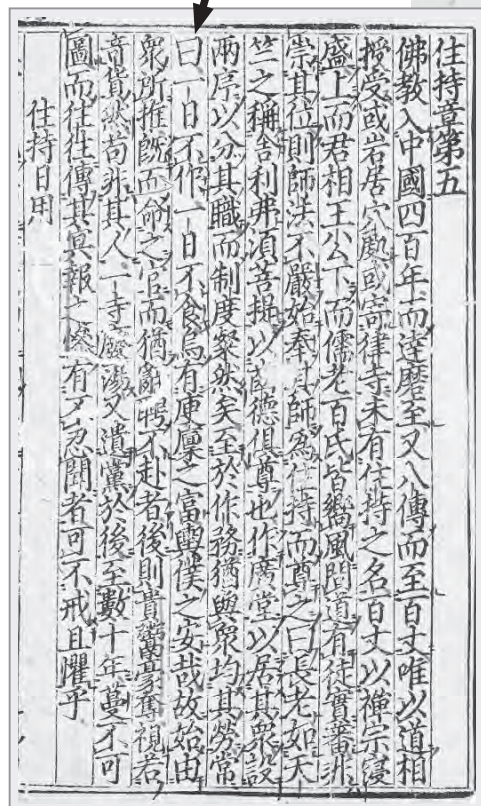
飲食觀可分為：一、「所吃食物、飲食方式」；
二、「用齋時的動機調整」。

一、所吃食物、飲食方式

中國禪宗在飲食上，沿用漢傳佛教整體做法，即茹素斷葷，一日兩餐（早餐和午餐），早餐吃粥，午餐吃飯，在用餐前會先做供養、唱讚。在《二時臨齋儀》中，早齋會唱誦〈食粥偈〉：「粥有十利，饒益行人，果報無邊，究竟長樂。」（出自於東晉天竺三藏佛陀跋陀羅共法顯譯《摩訶僧祇律》）

另《摩訶僧祇律》中說，吃粥有十種利益：

1. 資色，資益身軀，顏容豐盛：有益身體，能讓臉容豐滿有光澤。
2. 增力，補益衰弱，增長氣力：能滋補羸弱身軀，增長氣力。
3. 益壽，補養元氣，壽算增益：能補養元氣，增加壽命。
4. 安樂，清淨柔軟，食則安樂：能促進身體清淨柔軟，讓人體會安樂的飲食。
5. 辭清，氣無凝滯，辭辯清揚：使人氣無凝滯，說話聲音清晰、昂揚。
6. 辯說，滋潤喉舌，論議無礙：能調和身體，有利潤喉，論議無礙。
7. 消宿食，溫暖脾胃，宿食消化：能溫暖脾胃，助人消化胃中積食。
8. 除風，調和通利，風氣消除：吃粥的人，調和通利，消除風寒。
9. 除饑，適充口腹，饑餒頓除：能充實人的口腹，馬上消除飢餓感。
10. 消渴，喉舌濡潤，乾渴隨：能夠潤喉，乾渴的感覺得以消除。



元刊本《百丈清規》中載錄「一日不作，一日不食」（參見箭頭標示之行）

日本禪宗曹洞宗始祖道元禪師《赴粥飯法》中，亦據《摩訶僧祇律》，提到吃粥有十利：

- 一者色。
- 二者力。
- 三者壽。
- 四者樂。
- 五者詞清辯。
- 六者宿食除。
- 七者風除。
- 八者飢消。
- 九者渴消。
- 十者大小便調適。



曹洞宗大本山永平寺



永平寺佛殿

現今日本曹洞宗大本山的永平寺，「粥」是早齋必備主食。早齋又稱「精進料理」，食材上亦忌諱葷食及五辛，僅供粥、醬菜和湯三者；並提倡「六味」（酸、甜、苦、辣、鹹、淡）。又於於道元禪師及二祖懷奘禪師的月命日（指每月先人逝世的當日）早晨，亦會做特別的「茶粥」紀念兩位禪師。

所以吃粥好處多多，簡單歸納就是：姿色豐滿、增加氣力、補元益壽、安樂柔軟、辭辯清楚、喉舌滋潤、容易消化、老病適宜、消渴解飢、調和氣色。

此外，《赴粥飯法》中也說：「若能於食等者，諸法亦等，諸法等者，於食亦等。」這段話是說，佛法的修行，其實和飲食方法是一體的，飲食也可以運用在佛法的修行中。

二、用齋時的動機調整：食存五觀

其次，用齋時動機上應如何調整？佛門中用齋時，維那師會領唱：「佛制比

丘，食存五觀，散心雜話，信施難消，大眾聞磬聲，各正念。」藉此提醒大眾：在吃飯用齋之時，秉持食存五觀，不可散心雜話，若不如此，該拿什麼功德來迴向給供養我們齋食的施主呢？

- 1、**計功多少，量彼來處**：應該念及面前食物是經過春墾秋收、椿磨、炊煮而成，施主們為了求得福德，故縮減自己受用來供養，所以第一應該如此作觀。
- 2、**忖己德行，全缺應供**：佛門弟子應行三寶事，依戒持戒，參禪誦經，為了自己及眾生修行，若無如此行持，則代表德行不全，不全則不應受食，第二應如此作觀。
- 3、**防心離過，貪等為宗**：食物有分三種層次，即美味的、中等的、劣等的，所以應當防止心念對美味食物生起貪心，對中等食物生起癡心，對劣等食物生起瞋心。在受用之時，應當如此作觀。
- 4、**正事良藥，為療形枯**：不吃飯則飢渴，吃太多易生病，吃太少則氣力衰，所以應該適量攝取飲食，此即第四作觀。
- 5、**為成道故，方受此食**：以希求成辦佛果的心，受用面前盛擺的食物。

因此，寺院內的齋堂又名為「五觀堂」，顧名思義，就是要提醒大眾在齋堂用餐時，要認真的調整自己的動機來吃飯。

總之，中國禪宗在飲食上承接漢傳佛教茹素傳統，不觸五辛及肉食、海鮮，自力更生，秉持「一日不作，一日不食」的精神，雖然在制度上與原始佛教乖離，但也遵循佛陀所說之「隨方毘尼」，依照漢人傳統自給自足，此外更將禪門精神實踐於生活中，無時無刻地觀照自心，以平常心對待萬事萬物。中國禪宗認為，無處不是道場，佛法遍於生活中，所以無論做任何事，心無雜念，以平常心應對一切，此即是道。

對日本禪宗而言，佛教輸入時，日本人才開始接受佛教中戒殺茹素的做法，自西元六七六年起，天武天皇頒布禁令，禁止食用肉類，遂延續到十九世紀後期明治維新前，共計一千兩百年之久。就僧侶是否茹素而言，至少可以確定的是，曹洞宗大本山永平寺是絕對素食，至於其他宗派或寺院是否素食，就要看各宗派和僧侶的飲食觀念來決定了！🕉